



オンライン講座予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	ちょこっと筋トレ① 10:00-11:00	コンディショニング ヨガ① 14:00-15:00	しっかりトリム① 10:00-11:00	
7	8	9	10	11	12
スローエアロ① 10:00-11:00	しっかりトリム② 14:00-15:00			スローエアロ② 10:00-11:00	椅子ヨガ 10:00-11:00
14	15	16	17	18	19
				トリム体操 ①10:00-11:00 ②14:00-15:00	
21	22	23	24	25	26
休館日	休館日	休館日		体力向上① 14:00-15:00	
28	29	30			
ちょこっと筋トレ② 10:00-11:00	体力向上② 10:00-11:00 厚生中央病院 健康講座 14:00-15:00	コンディショニング ヨガ② 10:00-11:00			

目黒区
高齢者センター
〒153-0063

目黒区目黒1-25-26

田道ふれあい館2階

電話:03-5721-2291

FAX:03-5721-2293

メールアドレス

meguro-kouhuku@foryou.or.jp

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/megurokouhuku/>

(施設指定管理者 社会福祉法人 奉優会) 講師の都合や天災等により事業が中止になる場合がございます。予めご了承ください。

